جديد
Nouveau
NEW



دار الراتب الجامعية - سوفنير

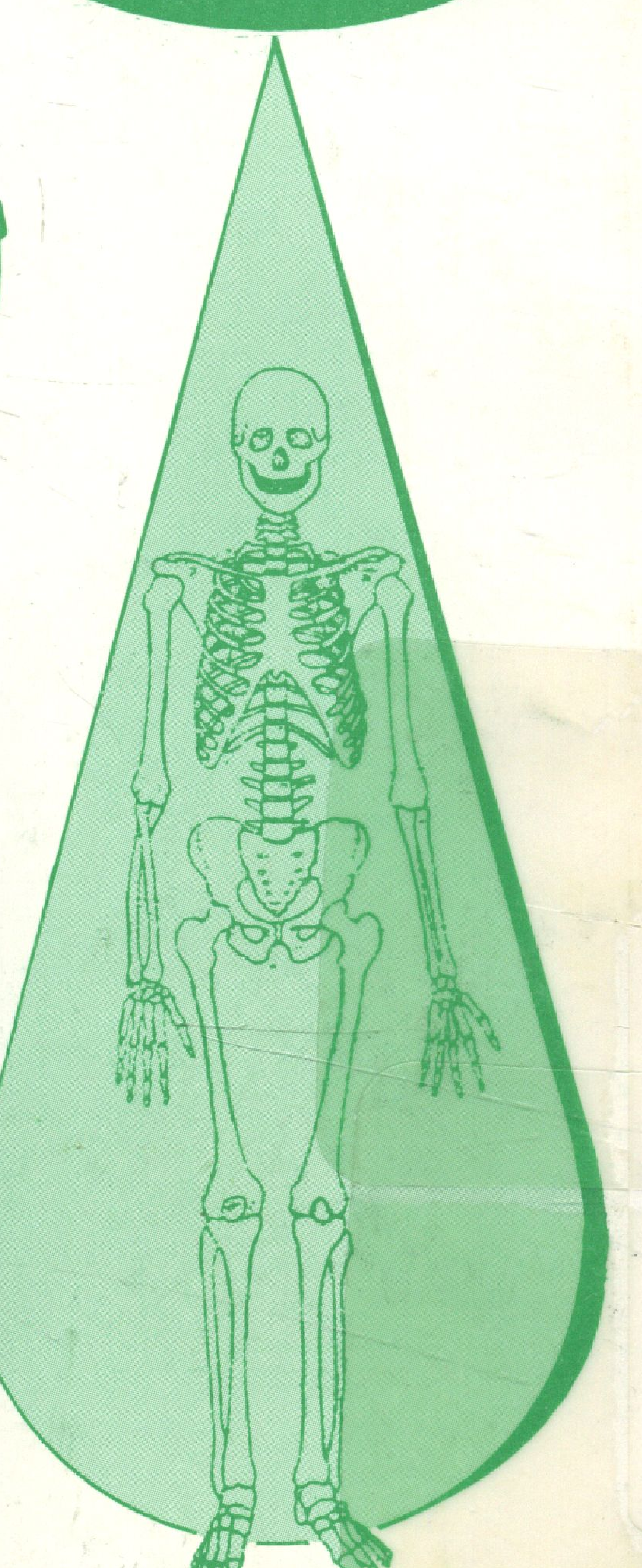
سلسلة
عالم الطبابة والصحة
12

اعداد لجنة من الأطباء

باشراف الدكتور نزيه جابر

الطمث

الدورة الشهرية عند المرأة





آلام الحيض

صدر منها ١٢ كتيب وفي مجلد واحد كامل

عالم الطبابة والصحة

- القلب
- امراض الجهاز الهضمي القرحة
- التهاب المفاصل والروماتيزم
- التهاب المثانة
- الميغرين
- داء السكري
- فقر الدم
- أمراض الأطفال
- الاكتئاب والقلق
- جسم الانسان
- الحساسية
- الطمث (الدورة الشهرية)

موسوعة عالم الحيوان

- القطط
- الزواحف
- الكلاب
- الزواحف
- الخيول
- الأسماك
- النمور
- الطيور
- الأسود
- الإبل

سلسلة عالم الرياضة

- كرة القدم
- السباحة
- الكرة الطائرة
- التزلج
- كرة السلة
- التنس
- كرة الطاولة
- كمال الأجسام

أطلب سلاسل سوفنير

موسوعة عالم المرأة

- كيف تفسرين أحلامك
- كيف تعتنين بطفلك
- كيف تحافظين على جمالك
- كيف تكونين واثقة من نفسك
- كيف تختارين ملابسك
- كيف تعتنين بشعرك
- كيف تهتمين بنفسك
- كيف تعتنين بماكياجك
- كيف تحافظين على رشاقتك
- المساج الرياضي
- كيف تتخلصين من البدانة

عالم الطبخ

- المطبخ اللبناني
- المطبخ الخليجي
- المطبخ الهندي
- المطبخ الصيني
- المطبخ المغربي
- المطبخ الاميركي
- المطبخ الشرقي / العربي
- المطبخ الفرنسي
- المطبخ الايطالي
- المطبخ الآسيوي
- المطبخ اليوناني
- المطبخ الألماني
- الطهي السريع
- الهمبرغر وأنواعه
- سلطات الخضار والفواكه
- عالم الحلويات

موسوعة عالم البلدان

- مجموعة كاملة
- بلدان المغرب العربي
- بلدان أوروبا الغربية
- بلدان أوروبا الشرقية
- بلدان أميركا الوسطى
- بلدان أميركا الجنوبية

موسوعة عالم المراسلات

- رسائل التعارف
- رسائل العمل
- رسائل الأحبة
- رسائل الشركات
- رسائل الخطوبة
- رسائل التجارة
- رسائل الزواج
- رسائل الطلبات
- رسائل السفر
- رسائل الاعتراض
- رسائل الصداقة
- رسائل المناسبات

موسوعة عالم المعرفة والمعلومات

- التاريخ والبشرية
- المغامرات العالمية
- النبات والحيوان
- السياسة والأحداث
- العلم والمعرفة
- العظماء والبارزين
- الفنون والإبداع
- التكنولوجيا والتقنية
- النقل والاتصالات
- السينما والفن
- الرياضة والتسلية
- الانسان والصحة
- الاكتشافات العالمية
- الكون والأرض

عالم الكلمات المتقاطعة ٦/١ | ١٢/١



الطمث

الدورة الشهرية عند المرأة

اعداد لجنة من الأطباء

باشراف الدكتور نزيه جابر



دار الراتب الجامعية - سوفنير



ولد الدكتور نزيه جابر عام ١٩٥٤ في بيروت، حيث أتم تحصيله الدراسي في مدرسة علي ابن أبي طالب المقاصدية، وكان من المتفوقين في دراسته الثانوية حيث حصل على منحة دراسية في جامعة «آخن» في المانيا الغربية عام ١٩٧٦ والتي نال فيها دكتوراه في الطب العام ولقد شارك في المانيا في عدة ندوات علمية تتعلق بكيفية توصيل المعرفة الطبية إلى أذهان الناس حتى يستطيعون الحياة في مستوى صحي سليم.

ولقد شارك مؤخراً في ندوة علمية في برلين عام ١٩٨٨ أقامتها الحكومة الالمانية لاطباء العالم الثالث تعالج موضوع الأدوية وسوء تداولها والأضرار الناتجة عنها ولقد حصل على شهادة رسمية للدراسة التي قدمها.

ولقد عاد إلى لبنان عام ١٩٨٩ حيث مارس مهنة الطب في مستشفى الشرق الأوسط وهو الآن يمارس عمله في عيادته الخاصة.

المقدمة

لا يمكن لأحد أن ينكر وجود اختلاف في تركيبة المرأة الجسدية عن الرجل. قد يكون الدماغ نفس التركيب إلا أن جهاز الهرمون يختلف كثيراً. وهناك اختلافات كثيرة في الأعضاء الجنسية، وهناك شيء آخر ومهم بالنسبة للمرأة جسدياً ونفسياً ألا وهو الدورة الشهرية التي هي تحضير لاستقبال الحمل والتي تتكرر مرة في الشهر ولها تأثير كبير على حياة المرأة النفسية والاجتماعية.

هذه العملية مستمرة، وتأتي مرة في الشهر وتختلف من امرأة إلى امرأة وتتراوح بين مرة كل ٢١ يوم إلى ٣٥ يوم.

والطمث لدى أكثر النساء هو الفترة الأكثر إزعاجاً والأقل راحة.

معظم النساء يهابون من الفترة التي تسبق الطمث حيث يتعرضون إلى عدة أشياء مثل الشعور بضغط في البطن وانتفاخ في الصدر وهذا يحدث ٥ أيام قبل حدوث الطمث، وعند بدء الطمث تختفي هذه العوارض.

وقد تكون هذه الأعراض قصيرة فهي بمثابة إنذار للمرأة بموعد مجيء الطمث حيث تتهيأ له وتستعد، ولكن في بعض الأحيان تكون هذه العوارض شديدة إلى حد لا تطاق وتشكل فترة مرعبة للمرأة وللذين يعيشون معها.

هذا الكتاب كتب للنساء اللاتي يعانين من الآلام الطمث وما قبله أي للنساء اللاتي يتراوح أعمارهن ما بين ٢٠ سنة إلى ٥٠ سنة، وهو يوضح ماذا يحدث في الطمث وماذا يمكن فعله لتخفيف آلام الحيض، على الأقل يستطيع النساء أن يفهمن أجسادهن أكثر وبالتالي يستطعن أن يتقبلن الطمث ويعشن معه كأي وظيفة جسدية عادية.

د. نزيه جابر

هذه العوارض تتميز بتوقيتها فهي تحدث أياماً قليلة قبل الطمث وتزول فجأة عند حدوث الطمث. وهي يمكن أن تحدث فجأة أو تدريجياً، ولكن ميزتها أنها تختفي كالسحر في موعد حدوث الطمث. وهناك عوارض كثيرة ولكن أكثر النساء لديهم عوارض قليلة وقليل منهم يصابون بأعراض كثيرة.

ـ العوارض الجسدية:

أكثر العوارض الجسدية حدوثاً:

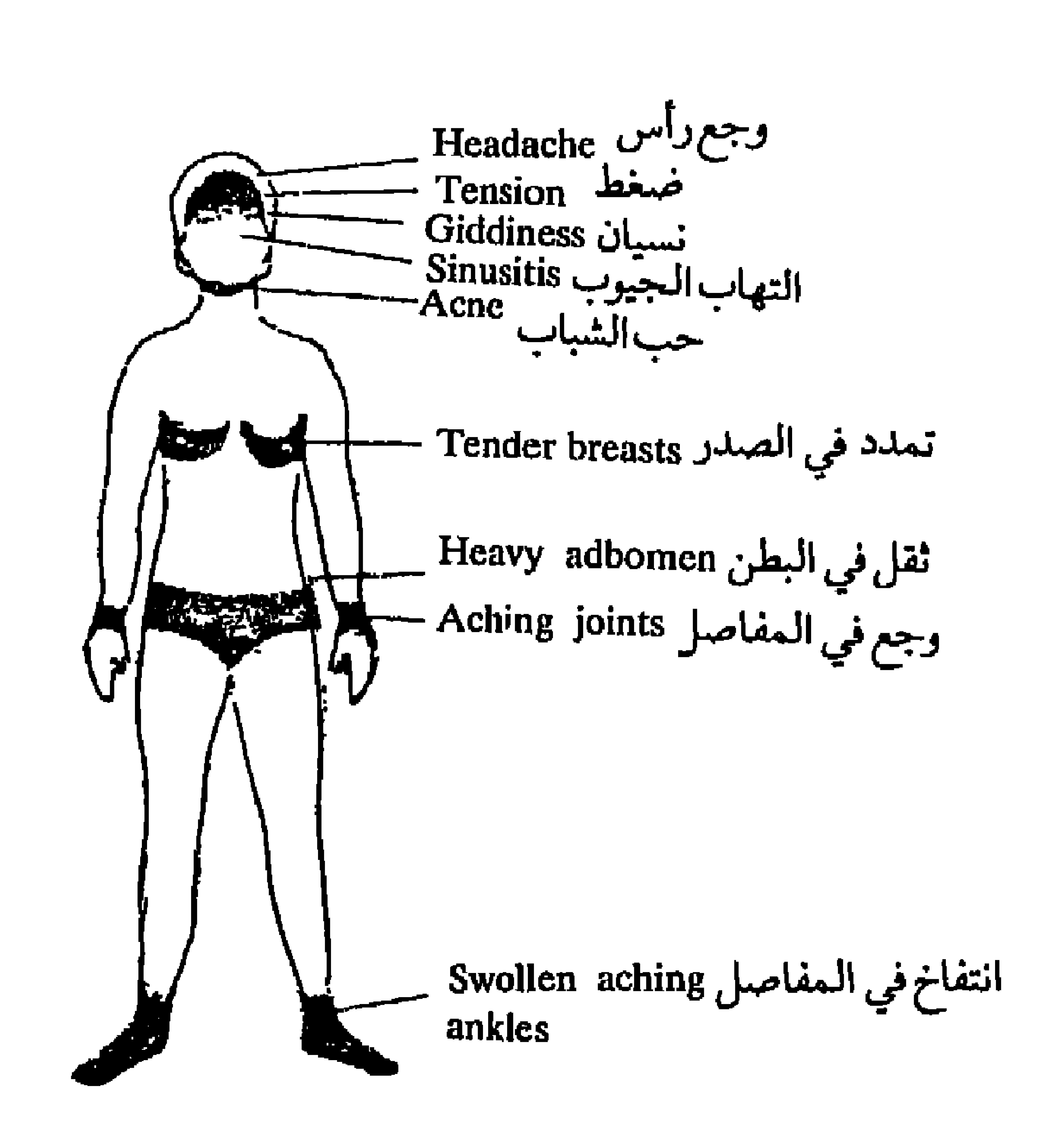
- وجع رأس.
- وجع ظهر.
- وجع عام وخاصة في أسفل البطن والمفاصل.
- انتفاخ في الصدر.
- انتفاخ في البطن (وبعض الأحيان في الأصابع).
- شعور عام بالإنحطاط.
- زيادة في الوزن.
- اضطرابات جلدية.

كثير من هذه العوارض يعود سببها إلى اضطراب في نسبة السوائل في الجسم، حيث تعمل الكلى على احتباس كمية كبيرة من الماء في

الدم، وهذا ما يؤدي في هذه الفترة إلى زيادة في الوزن وشعور بالثقل وهذا ما يفسر الانتفاخ في بعض أجزاء الجسم.

فمثلاً بعض النساء يزداد وزنهن في أسبوع ٣,١٧ كلغ قبل الطمث، وبعضهم يرى أنه يجب ارتداء القميص نمرة أكبر عن الماضي. وبعض الأحيان يحصل انتفاخ في العين مما يؤدي إلى مشاكل عند الذين يعانون من أمراض عيونهم.

وبالإضافة إلى هذه العوارض بعض النساء المصابون بأمراض الميغرين والصرع والربو يزداد حدوث النوبات في فترة ما قبل الطمث.



عوارض ما قبل الطمث

	Jan	Feb	Mar	Apr
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				B
9				B
10				B
11			B	B
12			B	B
13			B	BX
14			B	BX
15			B	BX
16			B	BX
17		B	B	M
18	B	B	BX	M
19	B	B	BX	M
20	BX	BX	MB	M
21	BX	M	M	M
22	MB	M	M	
23	MB	M	M	
24	M	M	M	
25	M		M	
26	M			
27	M			
28				
29				
30				
31				

48 years

May	Jun	Jul	Aug
H			
H			
H			
H			
H			
H	H		
M			
M	H	H	
M	H	H	
M	H	H	H
M	H	H	H
	H	H	H
	HM	H	H
	M	H	H
	M	HM	H
	M	M	M
	M	M	M
			M
			M
			M

24 years

Sep	Oct	Nov	Dec
			H
H			MX
MX	H	H	MH
M	MH		M
M	MH		M
M	M		M
	M		

18 years

X: pain وجع
B: backache وجع ظهر
H: headaches وجع رأس
M: manstruation الطمث

ثلاثة فصول لعوارض الطمث

ـ العوارض النفسية:

والعوارض النفسية يسبب اضطراباً وانزعاجاً أكثر من العوارض الجسدية وهي:

- تغيير معاجيء للمزاج.
- ضغط نفسي.
- حساسية مرهفة.
- كآبة مع بكاء.
- نقص في التركيز.
- كثرة النسيان.
- اضطراب في الكلام.

وأهم هذه العوارض هو التغيير المفاجيء في المزاج، الذي لا يلاحظ فقط من المرأة بل من الذين يعيشون معها، فهي تتحول إلى إنسان آخر، فتلك الهادئة الرضية فجأة تصبح مضطربة وحساسة. بعضهن يصفن الحالة النفسية بأنهن يردن البكاء ويشعرن بالتعاسة واضطراب في الكلام.

د. دالتون قامت بدراسة خاصة لعدة سنوات، للعادة الشهرية وبيّنت أن الأزمات النفسية واللجوء إلى الانتحار وقتل الأطفال واللجوء إلى الشرب وحوادث السيارات أكثرها تحدث في فترة ما قبل الطمث إلى يوم حدوث الطمث.

طبعاً قليل جداً من النساء اللاتي يعانين من عوارض شديدة ولكن كثيرون يعانون من عوارض الإرهاف الحسي والنرفزة.

ـ كيف يتأثر الآخرون:

إن العوارض التي تصيب المرأة قبل الطمث لا تتأثر المرأة بها وحدها بل كل من يعيش معها. فالدراسات دلّت أن الرجال الذين يفهمون نسائهم وما يحصل لهم في كل شهر هم أكثر انسجاماً ونجاحاً في أعمالهم من الرجال الذين لا يستطيعون فهم وتفسير لما يحصل لزوجاتهم.

فالرجال الذين يدركون تماماً حالة نسائهم، يحاولون من تخفيف عبء هذه العوارض ويتجنبون إثارة المشاكل أو المواضع المعقدة ويختارون الوقت المناسب لعلاج القضايا والمشاكل مع زوجاتهم.

والأطفال حساسون جداً تجاه طباع أمهاتهم، حيث تعكس اضطراب الأمهات وحاسيتهم على سلوك الأطفال. وتدل الدراسات أن معظم الأطفال يمرضون في الفترة ما قبل الطمث عند أمهاتهم.

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						X
10						X
11						X
12						X
13						XM
14					X	XM
15					X	XM
16					X	M
17					X	
18					MX	
19			X		M	
20			X		M	
21			X	X	M	
22		X	MX	X	M	
23		X	MX	M		
24		X	M	M		
25		MX	M	M		
26		MX		M		
27		M				
28		M				
29						
30						
31						
Total						

الطمث عند الأم

M - mother's menstruation

X - child's colds النزلة الصدرية

Male child 2 years 4 months

طفل مذكر عمره سنتين و ٤ أشهر

Relationship of child's colds to mother's menstruation.

العلاقة بين إصابة الأطفال بالنزلة الصدرية والطمث عند الأم

أشكال الطمث لثلاث نساء

Common variations of the menstrual cycle in three individuals

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
1												
2												
3												
4												
5				M								
6				M								
7				M								
8				M								
9												
10			M									
11			M									
12		M	M			M						
13		M	M			M						
14		M				M						
15		M				M						
16												
17	M				M		M		M			
18	M				M		M		M			
19	M				M		M	M	M			
20	M				M		M	M	M			
21					M		M	M		M		
22					M			M		M		
23					M			M		M		
24								M		M		
25												
26											M	
27											M	
28											M	
29											M	
30												
31												M
Total												

M - menstruation الطمث

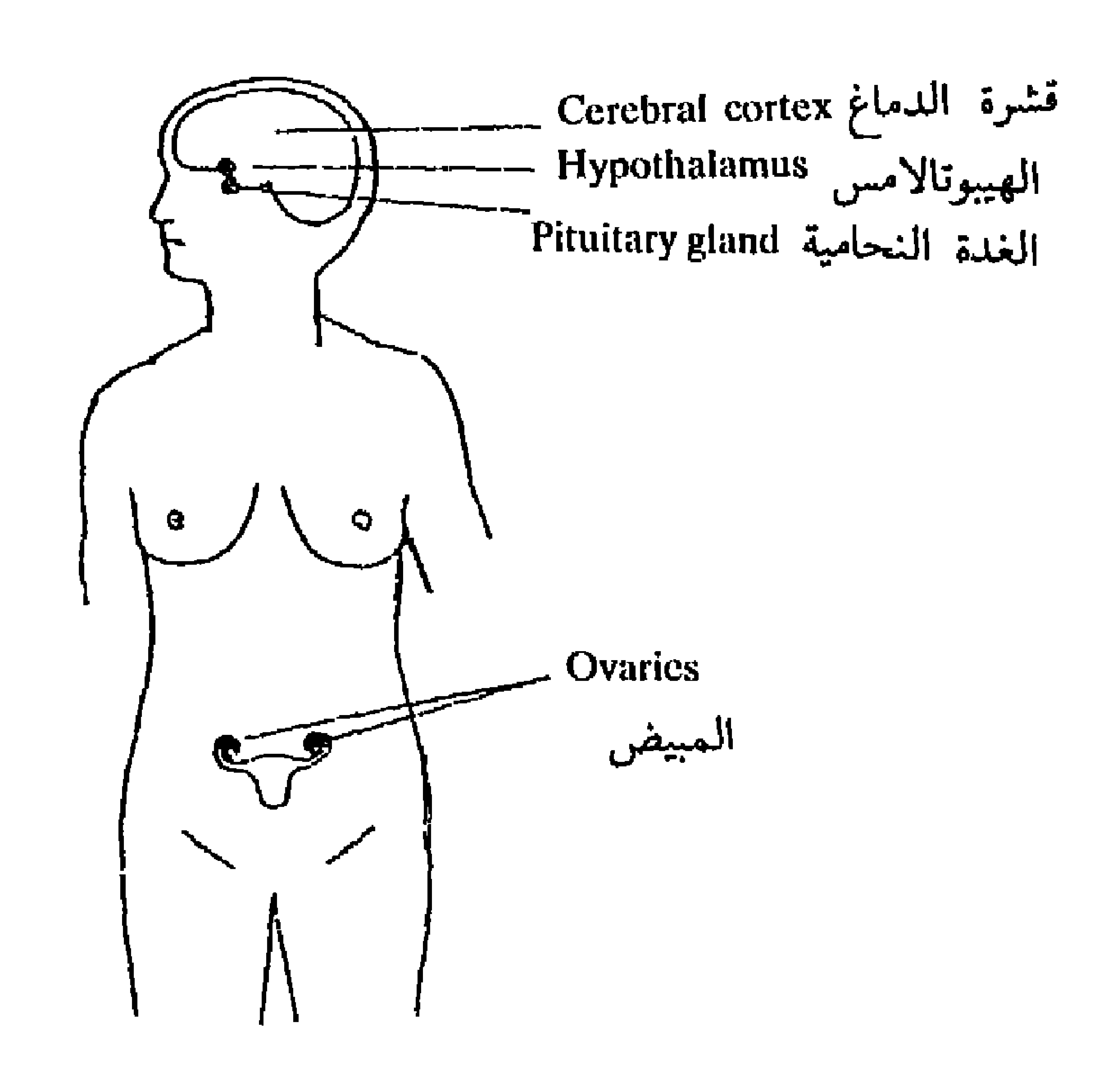
ـ الدورة الحيضية:

إن ظهور الحيض دليل على أن الفتاة قد نضجت جنسياً وتحصل عادة في سن الرابعة عشر وقد يتقدم أو يتأخر عن ذلك وينقطع في سن اليأس ما بين ٤٥ و ٥٠ سنة وقد يتأخر عن ذلك. وتحيض الفتاة عادة مرة كل شهر قمري أو أربعة أسابيع أي كل ٢٨ يوماً أو يتأخر الحيض أياماً ويمكن من ثلاثة إلى ستة أيام وتختلف مدته عند مختلف النساء. يتركب سائل الحيض من دم متغير من أوعية الدم الرحمية ومفرزات رحمية ومخاط وسائل رشحي، ويخرج من فوهة الرحم الظاهرة إلى المهبل. وتحصل الدورة الحيضية بفعل عصبي وكيميائي معاً، يحصل الفعل الكيمياوي بتنبيه هرمون المبيض (الأوستراديول) أي المفرز الداخلي لها الذي يضبط إفرازه مفرز الفص الأمامي للغدة النحامية الموجودة في مقدمة الجمجمة، والمفرز الأخير هو السبب الرئيسي لحدوث الدورة. ولهذه الدورة شقان:

الشق الأول: حويصلي، وهو الذي تنضج فيه حويصلة البيضة في المبيض.

والشق الثاني: صفراوي، وفيه تتحول الحويصلة إلى الجسم الأصفر ويظهر الحيض، في نهايته يضم الجسم الأصفر، وكذلك يظهر الحيض.

إن البيضة تخرج من المبيض ما بين اليوم الثاني والسادس عشر من بدء الحيض السابق فإذا حصل حمل نما الجسم الأصفر وانقطع التبويض وتضخمت بطانة الرحم.



ـ الهورمونات والدورة الحيضية:

على الرغم من أن كل عناصر الدورة الحيضية تحصل في المبيض والرحم إلا أن هناك تغيران خارج هذه الأعضاء كالصدر مثلاً. وإن الساعة المنظمة لتوقيت الدورة الحيضية تقع داخل عمق الدماغ وفي قسم معين في الدماغ ويدعى «الهيبوتلامس» وهو يتأثر جداً بالتقلبات العاطفية وهذا يفسر مثلاً لماذا يتأخر الحيض عند بعض الفتيات لدى تعرضهن لهزات نفسية بموت أحد الأحباء أو الخوف من الامتحان أو أي ضغط نفسي آخر. ويحدث هذا كله عن طريق هورمونات تسبح في الدم وتفرز بواسطة الغدة النخامية الموجودة في الدماغ وبالقرب من Hypotlalamus وهي في حجم الإجاصة.

وهذه الهورمونات تعمل على تنشيط إفراز الغدد المنتشرة في الجسم كالغدة الدرقية في العنق وغدد المبيضين عند المرأة والغدد المذكرة عند الرجل. والغدة النخامية تعتبر من أهم الغدد لأنها هي التي تجعل الغدد الأخرى تقوم بوظائفها، فهي قائدة فرقة الهورمونات.

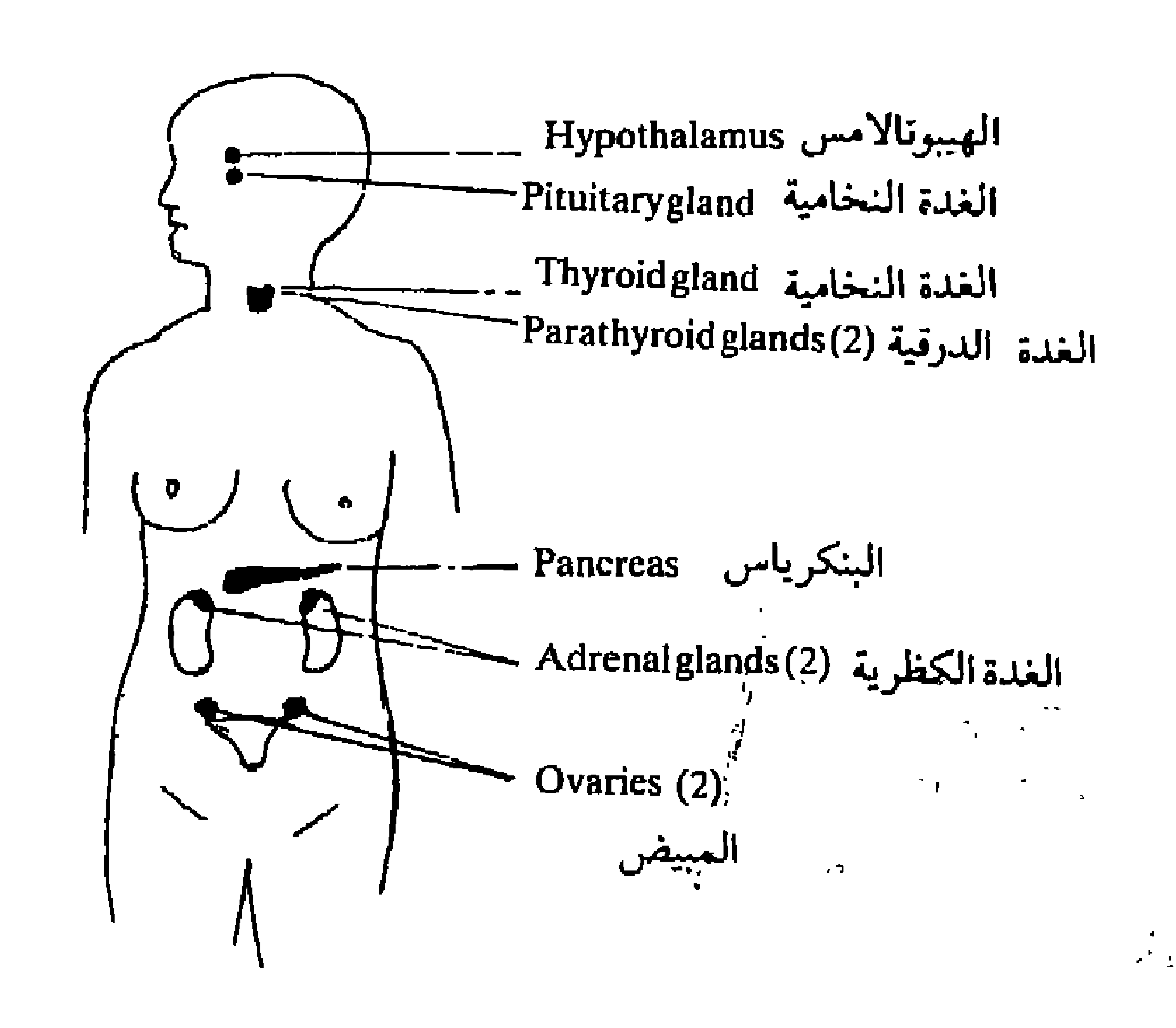
والهرمونات هي مواد كيميائية تحمل رسائل وأوامر إلى مختلف أجزاء الجسم لتنظيم عمليات التوازن. وهي تتنقل عن طريق الدم. فالهيبوتلامس والغدة النخامية يعملان سوياً على تنظيم باقي الهرمونات. فإذا ازدادت نسبة الهرمونات في الدم عن المستوى الطبيعي تقوم الغدة النخامية بتعديلها عن طريق منع الغدد الأخرى عن الإفراز، وإذا نقص المعدل المطلوب في الدم تقوم الغدة النخامية برفعها. والهرمونات مهمة جداً للإنسان فهي تضبط عملية النمو ومعدل السوائل في الجسم كما تنظم الوظائف الجنسية.

والدورة الحيضية يتحكم بها بشكل دقيق أربعة هورمونات إثنان تفرزهما الغدة النخامية وإثنان يفرزها المبيضان.

وهورمونات الغدة النخامية يدعان: الهرمون الناضج للبويضة والهرمون المسبب لخروج البيضة. وهورمونات المبيض: أوستروغين والبروغسترون. وطريقة تأثير هذه الهرمونات على الدورة الحيضية مشروحة في صفحة ٩ و١٠.

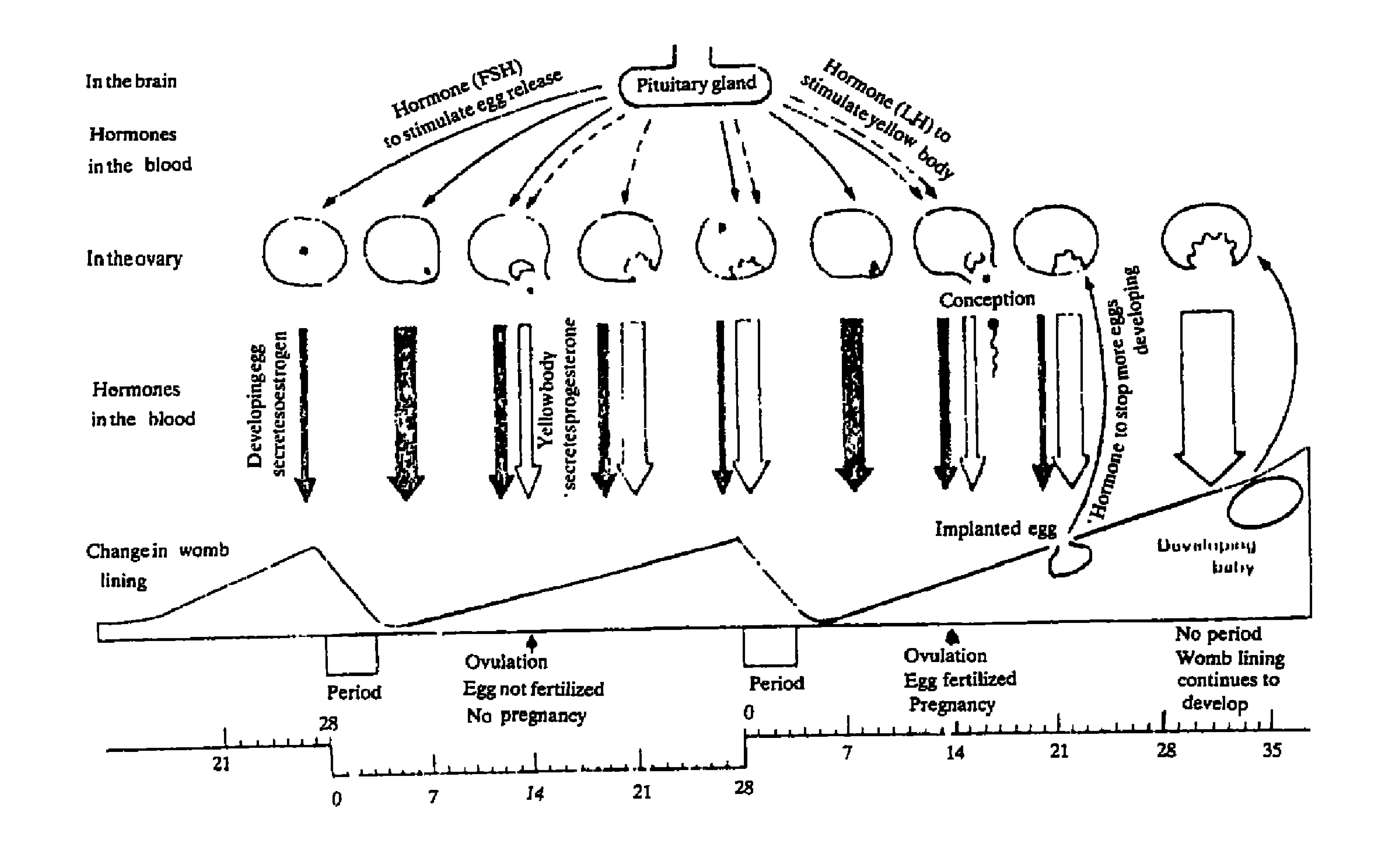
وهورمونات الغدة النخامية تعمل على إثارة المبيض لإفراز هورموناته في الوقت المناسب وهورمونات المبيض تعمل على ضبط إفراز هورمونات الغدة النخامية. والعلاقة بين نشاط الغدة النخامية ومعدل هورمونات المبيض في الدم والمبيضان مشروح في الشكل المبين.

وتبدأ الدورة الحيضية عندما تبدأ الغدة النخامية بإفراز الهرمون المؤدي لنضوج البويضة ويتنقل عن طريق الدم إلى المبيض جاعلاً البويضة غير الناضجة (فوليكل) تبدأ بالنضوج. وعندما تنضج البويضة



يفرز المبيض هورمون الاستيروغين حاملاً رسالتين عن طريق الدم إلى الغدة النخامية ويخبرها بعدم إفراز الهرمون المسبب لنضوج البويضة ويخبر الرحم أن يتهيأ لاستقبال البويضة إذا لقحت. وعندما يبلغ الأوستيروغين في الدم مستواً عالياً يخبر الغدة النخامية بإفراز الهرمون المسبب لخروج البويضة من المبيض. وعند إفراز الهرمون المسبب لخروج البويضة يحمل رسالة إلى المبيض عن طريق الدم لإخراج البويضة من المبيض إلى الأنبوب وهذه اللحظة تسمى خروج البيضة وتحصل في منتصف الدورة الحيضية.

وفي المبيض وفي المكان الذي تبدأ به البويضة للتحول إلى المادة الصفراء يبدأ إفراز هورمون البروغستورون. وهذا الهرمون يحمل رسالتين، رسالة إلى الغدة النخامية يخبرها بوجوب توقف الإفراز عن هورمون المسبب لخروج البويضة، ورسالة إلى الرحم حتى يبدأ ببناء


In the brain
Hormones in the blood
In the ovary
Hormones in the blood
Change in womb lining
Pituitary gland
Hormone (FSH) to stimulate egg release
Hormone (LH) to stimulate yellow body
Developing egg secretes oestrogen
Yellow body secretes progesterone
Conception
Implanted egg
Hormone to stop more eggs developing
Period
Ovulation
Egg not fertilized
No pregnancy
Period
Ovulation
Egg fertilized
Pregnancy
No period
Womb lining continues to develop
21
28
0
7
14
21
28
0
7
14
21
28
35

الغشاء الداخلي. إذا لقحت البويضة تحصل على مركز إضافي يفرز دائماً هورمون البروغستورون الذي يعمل على تهيىء الرحم لاستقبال الجنين.

وإذا لم تلقح البويضة تندثر المادة الصفراء فيها وتتوقف عن إفراز البروغستورون. والتوقف عن إفراز البروغستورون يؤدي إلى اضمحلال الغشاء الداخلي للرحم ويبدأ الحيض وفي نفس الوقت تبدأ الغدة النخامية بإفراز الهرمون المسبب لنضوج البويضة من جديد لتبدأ الدورة من جديد.

وهذه من أعقد العمليات الموجودة في جسم الإنسان، فكل شيء يجب أن يحصل في المكان المناسب وفي الوقت المناسب، فإذا لم يوجد هورمون المسبب لنضوج البويضة بالشكل الكافي فإنه لن يحصل إنتاج البويضة وبالتالي لن يحصل حمل حتى ولو كان هناك الكافي من الحيوانات المنوية. وهذا سبب من أسباب العقم حيث يمكن تناول هورمونات منشطة للغدة النخامية. وإذا لم ينتج كمية كافية من البروغستورون فإنه لن يتم تحضير للرحم لاستقبال الجنين والتالي لن يحصل حمل وهذا سبب آخر للعقم.

هذان مثالان إذا حصل أي خلل في الدورة الهرمونية للمرأة.

- الهرمونات وحبوب منع الحمل:

حبوب منع الحمل تحتوي على هومونات تؤثر على الدورة الحيضية. بعض الأدوية تحتوي فقط على بروغسترون ولكن معظم الأدوية تحتوي على خليط من البرغسترون والأستروغين. وعند أخذ البروغسترون تنخفض كميته في الدم، وعند تناول الأوستروغين يرتفع نسبته في الدم وبالتالي يؤدي إلى انخفاض هورمونات الغدة النخامية وهذا يعني أن البويضة لن تنضج وتخرج من المبيض، وعند التوقف عن تناول حبوب

منع الحمل لعدة أيام يعمل الرحم على لفظ الغشاء وبالتالي يحصل نزيف وهي تشبه الدورة الشهرية.

الهرمونات وكيف تؤثر على نفسية المرأة:

لقد قلنا أن الهرمونات تنتقل من مكان إنتاجها إلى مكان تأثيرها عن طريق الدم وبالتالي فهي تدور في الجسم كله وتؤثر عليه. فمثلاً الأوستروغين والبروغسترون ينطلقان من المبيض ويؤثران في الرحم ولهما تأثيرات جانبية أخرى، فهما يؤثران على الجلد والصدر والأوعية الدموية والأمعاء. والعوارض التي تصيب المرأة في سن اليأس فيعود إلى نقص في الأوستروغين.

وهذان الهرمونان ينقلان إلى الدماغ عن طريق الدم ويؤثران عليه مما يسبب تغيير في العواطف والأحاسيس والمزاج، كاضطراب في الكلام، والخوف والكآبة. واللوح المذكور في صفحة ٩ يبين كيف يؤثر اختلاف كمية الهرمونات في الدم على مراحل الدورة الشهرية.

ونذكر هنا أن جميع الغدد الصماء في الجسم يتعلق بعضها ببعض ويؤثر بعضها على بعض. فالأوستروغين والبروغسترون يقوم بإنتاجهما المبيض، ولكن يتبعان إلى عائلة الستروئيد الذي يفرز في الغدة الكظرية، والبروغسترون هو الأساس الذي يقوم عليه إنتاج الستروئيد. والغدة الكظرية هي غدتان في غدة واحدة، أحدها يفرز هورمون الأدرنالين المسؤول عن حالة الطوارىء التي تعلن في الجسم أي عندما يتعرض الجسم إلى خطر مفاجىء. والغدة الثانية مسؤولة عن إنتاج عدد من الهرمونات التي تعمل على ضبط كمية السوائل في الجسم وتعديل السكر في الدم ومكافحة الالتهابات والحساسية.

وأي اضطراب في هذه الهرمونات يؤدي إلى العوارض التي تحصل ما قبل الطمث وخلاله.

وهناك هورمون آخر يفرز في الغدة النخامية ويدعى البرولاكتين الذي يعمل على إنتاج حليب الأم ويعمل أيضاً على ضبط كمية البروغسترون في الدم، وهذا الهرمون يفرز بكمية كبيرة بعد الولادة، وبكمية صغيرة في الأوقات الأخرى.

وهكذا ترى كيف هي معقدة العلاقة بين هورمونات الجسم وتأثيرها في كل أعضائه.

- الهرمونات وعوارض ما قبل الطمث وخلاله:

بسبب العلاقة الموجودة بين التغيير الذي يحصل في كمية الهرمونات في الدم. وحصول عوارض جسدية قبل الطمث وخلاله، يعتقد بعض الأطباء أن سبب هذه العوارض هو اختلال في نسبة الهرمونات في الدم.

وبالذات يعتقد بعضهم أن السبب يقع في نقص هورمون البروغسترون. ولكن الدراسات دلت على أن هناك سيدات يعانين من هذه العوارض ومعدل البروغسترون منخفض، وبعضهن يعانين من نفس العوارض ولكن مستوى البروغسترون طبيعي. وأخر لا يعانين من شيء ومعدل البروغسترون منخفض. ولذلك أعتقد أن السبب لا يقع فقط في انخفاض معدل البرغسترون بل باختلال توازنه مع هورمون الأوستروغين.

وبعض الأطباء يعتقدون أن السبب يقع على عاتق هورمونات أخرى مسؤولة عن ضبط السوائل في الجسم، وهذا ما يفسر بعض العوارض كالشعور في ثقل الجسم وانتفاخ في المفاصل والصدر، وزيادة في الوزن.

ويختلف العلاج باختلاف النظريات حول السبب، فالأطباء الذين يعتقدون أن السبب هو في نقص البروغسترون يصفون لمرضاهم أدوية تحتوي على بروغسترون والأطباء الذين يعتقدون أن السبب هو زيادة هورمون البرولاككنين يصفون مضاد البرولاكنين (بروموكريتين). ونجاح العلاج هو الذي يؤكد صحة النظرية.

. نظريات أخرى حول عوارض الطمث:

حتى نهاية القرن الماضي كان الاعتقاد سائداً بأن الرحم هو مصدر كل متاعب المرأة والتغييرات النفسية والمزاجية التي تصيبها، ولقد اعتقد لعدة قرون مضت أن رحم المرأة يتجول في كل أنحاء الجسم مسبباً لها هذه العوارض. والآن لدينا معلومات أكيدة وواضحة حول طبيعة ووظيفة الأعضاء الجنسية عند المرأة، ولكن إلى الآن لا نعرف السبب الحقيقي لكل هذه العوارض. ولكن من الواضح أنه لا يوجد هناك سبب واحد بل هناك عدة عوامل مختلفة تجتمع كلها وتؤدي إلى تغييرات في نفسية المرأة.

والآن نعرف جيداً بأن النفس تؤثر على الجسد، كالخوف الدائم قد يولّد مرض القرحة في المعدة، والأمراض الجسدية تؤدي إلى اضطرابات نفسية كالحرارة التي تسبب هذيان. ولقد رأينا كيف تتحكم الغدة النخامية في إنتاج الهرمونات، وهي تقع بالقرب من الهيبوتالاموس الذي يتأثر كثيراً بالعواطف والاضطرابات النفسية. كما نعلم أن الهرمون بغض النظر عن مصدره وهدفه فهو يمر في الدم ويصل إلى الدماغ ويمتزج بالتركيبة الكيميائية للدماغ.

إن فكرة أن الهورمون هو سبب كل العوارض النفسية التي تحصل للمرأة هي فكرة جذابة وبسيطة وسهلة الفهم. ولكن هناك نظرية أخرى

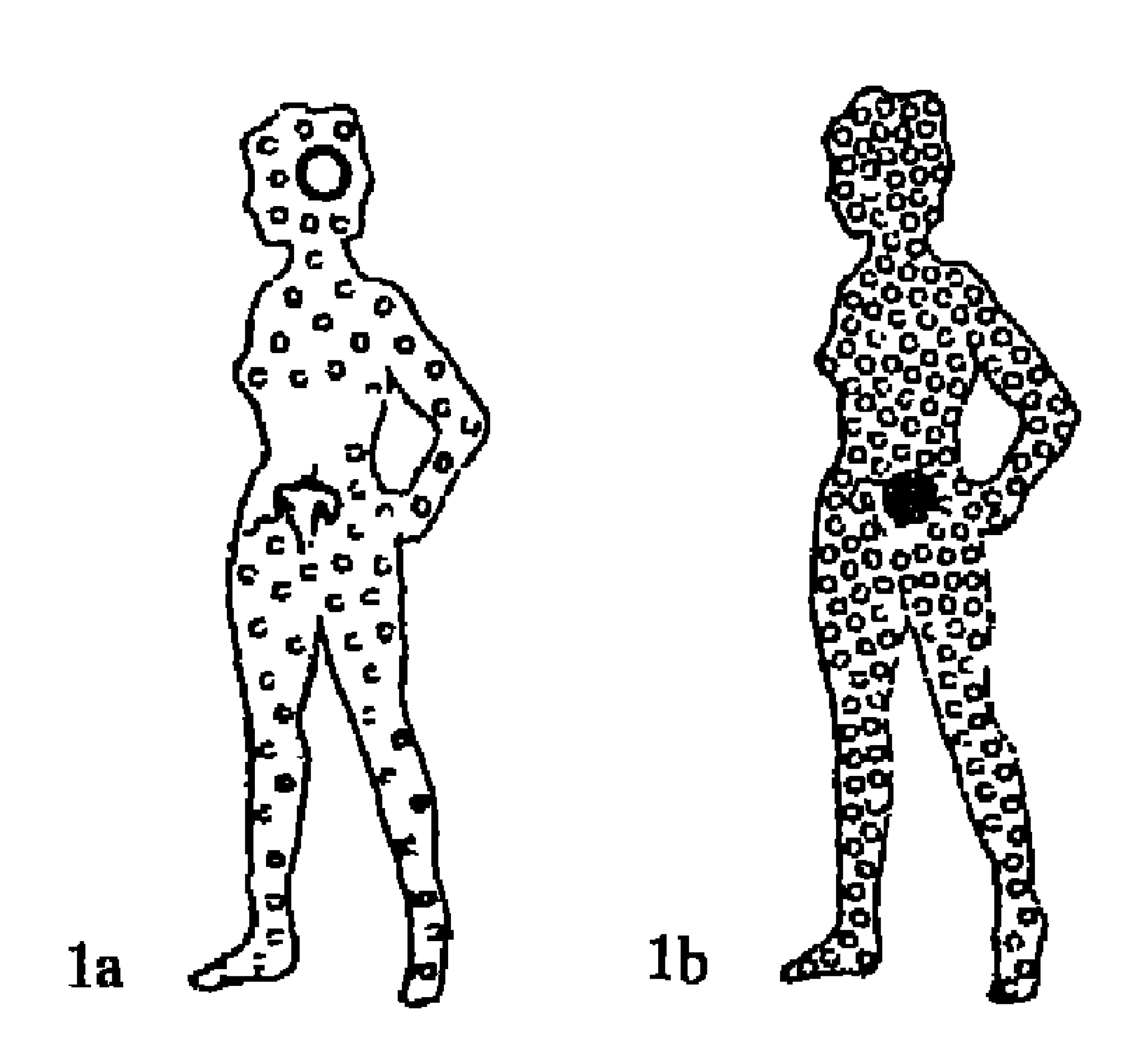
تقول بأن الهورمون له تأثير عام على الدماغ ولكن ليس هو السبب في وجود العوارض عند المرأة كشدة الانفعال مثلاً. وهذه النظرية تقول أن المرأة التي لها موقف سلبي تجاه الدورة الحيضية والتي تعتقد بأنه غير طبيعي أن تصاب بعوارض آلام الطمث فهي تصاب بالانفعال والآلام. والمرأة التي لها موقف إيجابي للدورة فهي لا تصاب بشيء. ولا تهدف هذه النظرية إلى القول بأن عوارض الطمث إنما هي مجرد أوهام في الرأس، ولكن على الأقل تؤكد تأثير الناحية النفسية على الجسد.

وهناك نظرية أخرى تقول أن تركيبة الدماغ الكيميائية هي سبب المشكلة، وهناك عدة مواد كيمياوية أساسية لاستمرار وظائف الدماغ، وهناك عدة مواد كيميائية تستخدم كعقاقير للتخفيف من نشاط الدماغ، كالمهدئات، ومواد ضد الكآبة، والترانكليزر، وهناك دواء يعمل على تخفيف نشاط الدماغ وعلى تخفيف عوارض الطمث وهو فيتامين يدعى بيريدوكسين (فيتامين B6)(، والنقص في هذا الفيتامين يؤدي إلى شدة الانفعال (والكآبة، وإن التوازن بين هورمون الأوستروغين والبروغسترون يحتاج إلى هذا الفيتامين، وعند تناول هذا الفيتامين على شكل حبوب تختفي عوارض الطمث.

ويظهر من كل هذا أن عوارض الطمث التي يعانين منها نساءً كثيرات ليست موجودة في الخيال كما يعتقد بعد الأطباء وليس سببه الهورمونات كما يعقتد البعض الآخر، والدراسات العلمية أظهرت أنه يوجد هناك علاقة وثيقة بين عوارض الطمث والحالة العاطفية للمرأة، ولكن ما زال غير واضحاً إذا كانت الدورة الحيضية تؤدي إلى هذا الاضطراب العاطفي.

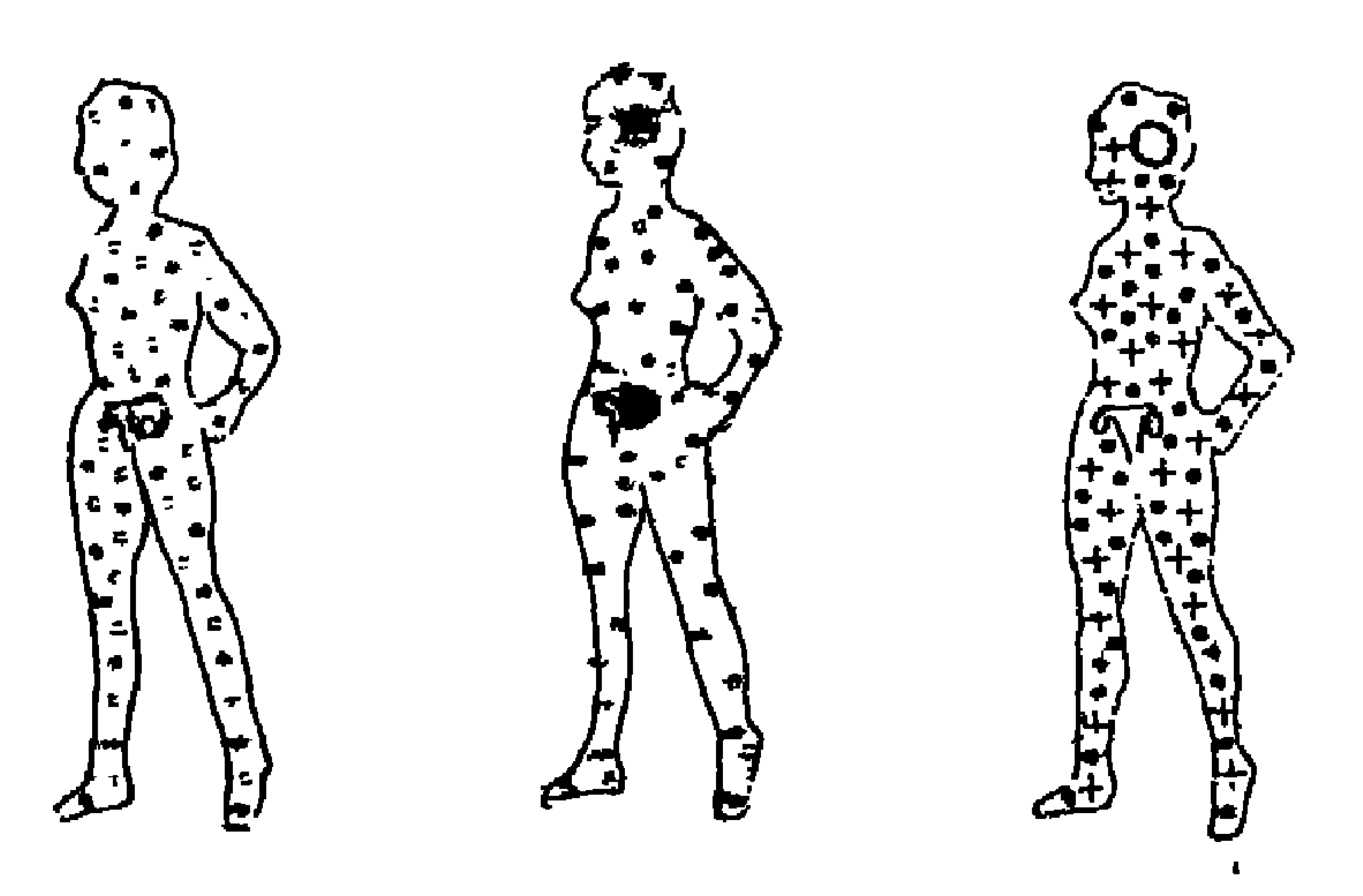
إفراز الهرمون الناضج للبويضة

FSH is released



إفراز هورمون المسبب لخروج البويضة إفراز الأوستروغين

Oestrogen is released LH is released

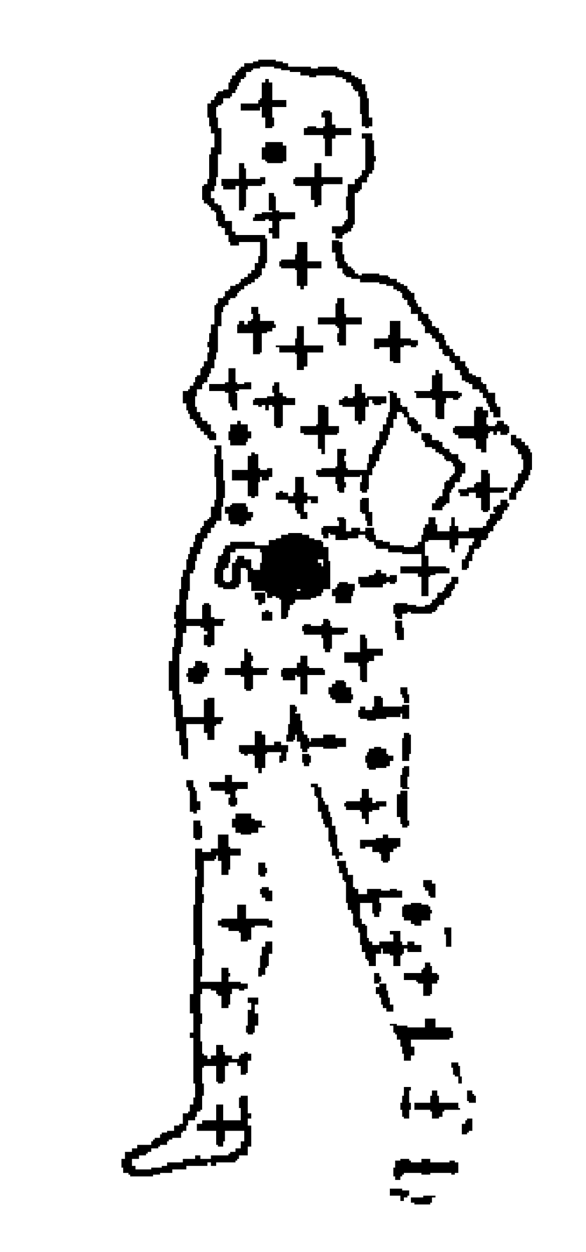
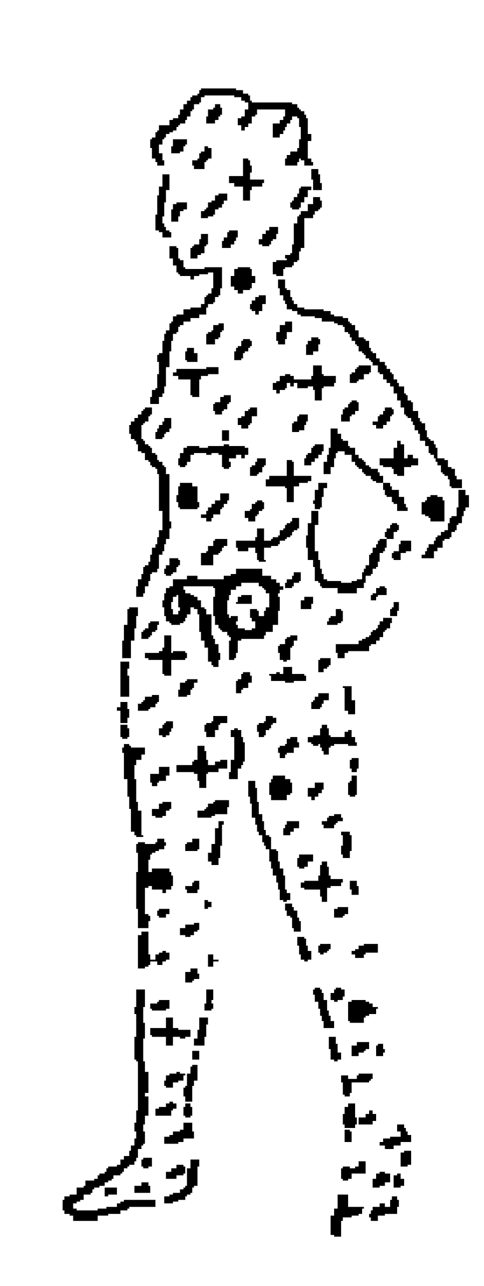
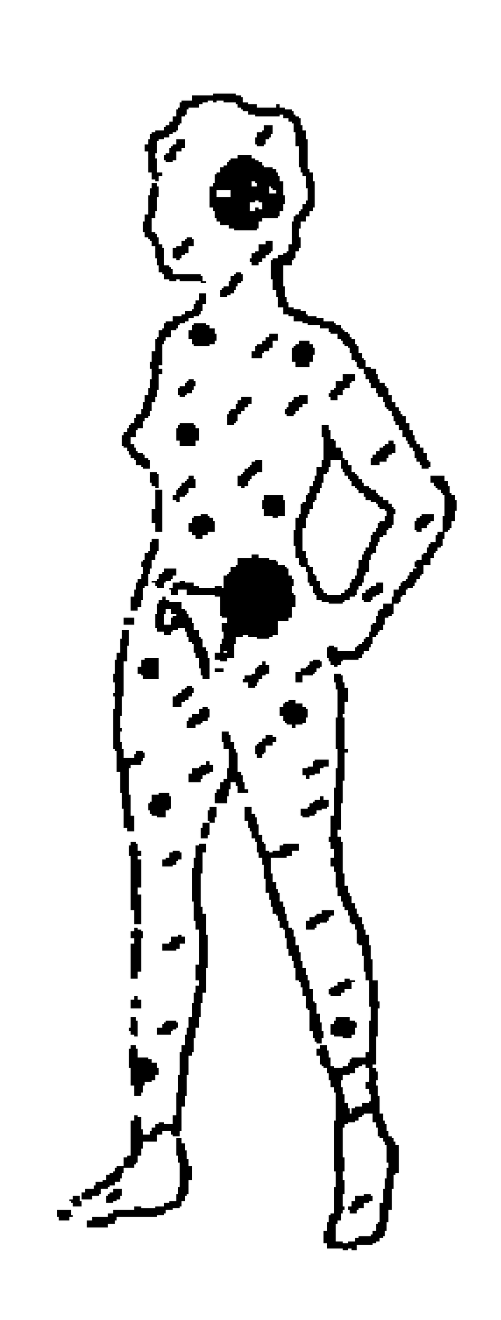


التوازن بين الهرمونات خلال الدورة الطمثية

The blance of hormones through the menstrual cycle

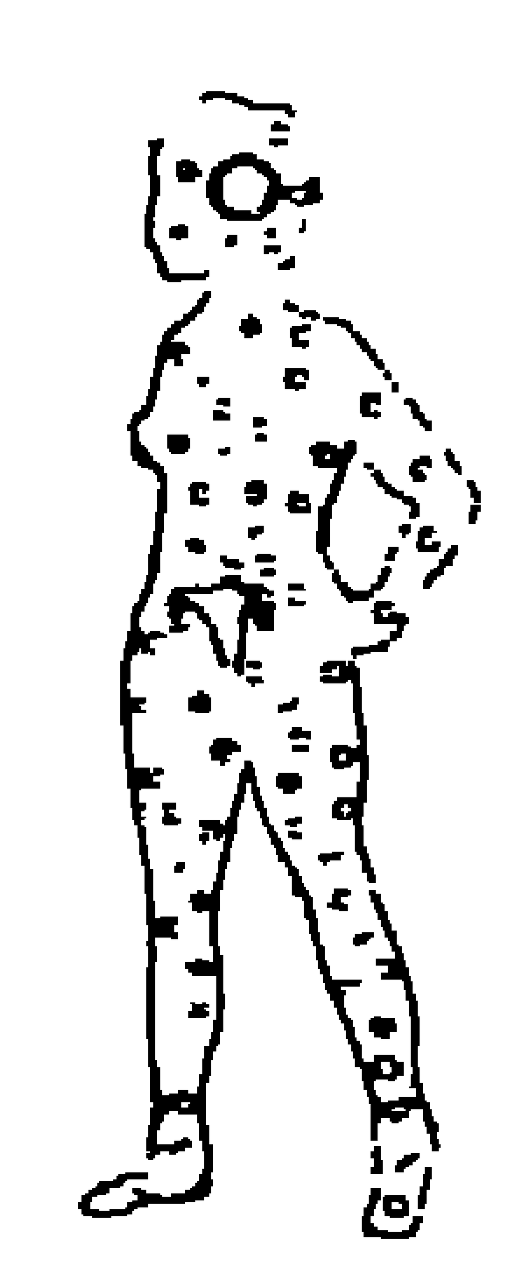
إفراز البروغستون

Progestorone is released

خروج البويضة

Ovulation



Menstruation

الطمث

KEY

- ○ Hormone source مصدر الهرمون
- ● Hormone target هدف الهرمون
- ° FSH هورمون الناضج للبويضة
- Oestrogen الأوستروغين
- + LH هورمون المسبب لخروج البويضة
- ⁄ Progesterone البروغسترون

ـ كيف تساعدين نفسك :

مهما يكن سبب الآم الطمث يمكنك أن تعرفي كيف تتجنبي هذه العوارض. هناك إمكانية كبيرة بأن تساعد المرأة نفسها. الدورة الحيضية ليست بمرض بل هي جزء لا يتجزأ من وظائف المرأة الطبيعية. والنساء اللاتي يعانين كثيراً من هذه العوارض ينصح بإعطاء أدوية لهن تؤدي إلى إخفاء هذه العوارض. ولكن الأدوية لها تأثيرات جانبية بعضها خطر جداً، ولا يجوز تناول أي دواء إذا لم يكن ضرورياً.

ـ افهمي نفسك :

أول خطوة تقوم بها المرأة للتعايش مع عوارض الطمث هو أن تفهمها.

بعض النساء لا يوجد لديهن فهم واضح للدورة الحيضية وبالتالي عدم القدرة على تحمل أي تغيير يحصل لهن نفسياً وجسدياً. بعض النساء يقلقون جداً من عوارض الطمث لأنهم يظنون بأن لديهم مرض خطير ولا يعرفون إذا كانت هذه العوارض طبيعية أم مظاهر لمرض خطير. عندما تدركين أن وجع الرأس أو الكآبة أو غيرها من العوارض هي مظاهر للدورة الحيضية وليست عوارض سرطان الرأس أو غيرها، فإنك تحافظين على هدوئك وتخففين من ثقل هذه العوارض عليك.

عليك أن تضعين روزنامة للدورة الحيضية تضعين فيها كل التغييرات التي تحصل لك والعوارض التي تؤثر عليك، هذا يساعدك على فهم أكثر للدورة الحيضية ويخفف من وطأة آلام الحيض عليكِ، وهكذا تعيشين مع الدورة الحيضية بسلام.

معدل الهرمونات وعلاقته بعوارض الطمث

Hormone levels, events and symptoms during the menstrual cycle

Days	Oestrogen اوستروغين	Progesterone بروغسترون	Events المرحلة	Symptoms العوارض	
1 - 4	منخفض low	absent	الطمث menstruation	increased urine tiredness	زيادة في التبول
5 - 8	معتدل rising	absent		feels better	تحسن في الشعور
9 - 12	high مرتفع	absent	egg developing تطور البويضة	feels energetic ('at my peak')	
13 - 16	falling	low	خروج البويضة ovulation	possibly pain at ovulation	
17 - 20	rising	yellow body developing تطور المادة الصفراء		slowing down	
21 - 24	high				
25 - 28	falling	falling	انحلال المادة الصفراء yellow body disintegrates	tender breasts acne lethargy feels bloated weight gain	ضغط في الصدر حب الشباب زيادة في الوزن
1 - 4	low	absent	menstruation الطمث		

- تعلمي كيف تعيشين مع دورتك الحيضية:

عندما تتوقعي أن في كل شهر أياماً معدودة تتأثر فيها نفسيتك ويخف التركيز وتشعرين بالكآبة تستطعين أن تنظمي أوقات أعمالك وبرامجك وتؤجلي الأعمال المهمة التي تتطلب منك تركيزاً وقدرة نفسية إلى أياماً أخرى. وبالطبع من الصعب أن يضع الإنسان برنامجاً دقيقاً ولكن على الأقل يحاول أن يتجنب قدر الإمكان القيام بالأعمال المهمة في أوقات معينة.

- الوقاية الطبيعية:

هناك بعض العوارض التي تأتي قبل الطمث وخلاله يمكن تجنبها بسهولة. فمثلاً للوقاية من زيادة السوائل في الجسم التي هي من عوارض قبل الطمث يمكن تجنب تناول السوائل بكثرة في الأسبوع الذي يسبق الطمث، وبما أن امتصاص الماء في الجسم مربوط بامتصاص الملح يجب التخفيف من تناول الملح.

كما يجب تناول الأطعمة التي تدر البول، وأحسن مدر للبول هو القهوة التي تحتوي على كافئين، وهناك أطعمة أخرى تدر البول كالبقدونس والبطيخ. والملح والبوتاسيوم يؤثرا على بعضهما في الجسم، فالتخفيف من الملح يحتم تناول كمية من البوتاسيوم، كتناول الموز، والليمون، والبندورة.

وهناك قناعة متزايدة، بأن ما نأكل يؤثر في عوارض جسدية، وتوازن جيد في الأكل بين الفواكه والخضار لتجنب الإمساك هو شيء يجب أن نجعله قاعدة.

- العلاج بالأدوية:

عندما تكون عوارض قبل الطمث شديدة وغير محتملة لا بد من

إعطاء أدوية تخفف من شدة هذه العوارض. وهناك أدوية تفيد بعض النساء ولا تفيد البعض الآخر، وهناك عدة أنواع من الأدوية:

١ ـ المهدئات وأدوية ضد الكآبة

الترنكلايزر (المهدئات) تؤدي إلى تخفيف الخوف عند الإنسان بغض النظر عن السبب ولا يؤدي إلى علاج نهائي لعوارض قبل الطمث.

إذا كان العارض الرئيسي عند المرأة قبل الطمث هو الخوف وخفقان في القلب وارتجاج في الأصابع يمكن إعطاء الترانكلايزر وهو يؤدي إلى إخفاء هذه العوارض ولكن يجب إعطاءه لمدة قصيرة فقط لأنه من السهل التعود عليه. والكآبة يمكن علاجها بأدوية معينة تعطى في فترة قصيرة قبل حصول العارض لأنها تعمل ببطء ويستمر مفعولها بعد التوقف عنها لفترة بسيطة.

٢ ـ المدرات البول:

مـدرّات البول هي عقاقير تعمل على جعل الكلى تخرج الماء من الجسم. وهذه الأدوية تفيد عندما تتعرض المرأة قبل الطمث إلى زيادة في الوزن وانتفاخ في الجسم مما يسبب الشعور بالثقل. وهناك مدرات للبول طبيعية كالقهوة، وهناك مادة يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية ومدرة للبول امونيوم كلوريد. وهناك أدوية مفعولها قوي تدر البول بكثرة ويحصل عليها بوصفة طبية.

وأهم تأثيرات هذه المدرّات للبول هو فقدان الجسم للبوتاسيوم مع الماء ونقص البوتاسيوم يؤدي إلى الكآبة والضعف العام.

٣ - حبوب منع الحمل:

بعض النساء يجدن عند تناول حبوب منع الحمل بأنهن لا يعانين من عوارض الطمث والسبب في ذلك هو كما قلنا أن حبوب منع الحمل تمنع الغدة النخامية من إفراز الهرمونات والهرمونات الموجودة في حبوب منع الحمل هي تركيبية وليست طبيعية.

ولكن حبوب منع الحمل كالأدوية الأخرى تسبب عوارض جانبية، فمثلاً النساء اللاتي لديهن جلطات في الشرايين أو ارتفاع في الضغط، أو في سن ما فوق ٣٥ سنة يمنعن من تناول هذه الحبوب.

٤ - البروغسترون:

من النظريات التي تفسر أسباب عوارض ما قبل الطمث هو النقص في البروغسترون، كما من المنطق إعطاء هذا الهرمون لعلاج هذه العوارض. وهذا ما أكدته الدكتورة كارتينا دالتون في بريطانيا حيث حققت نجاحاً كبيراً. ولسوء الحظ أن البروغسترون الطبيعي لا يمكن تناوله عن طريق الفم لأنه تذهب تركيبته عن طريق الهضم. ولذلك كان لا بد من إعطائه عن طريق الحقن أو التحاميل. وهناك عدة تركيبات مصطنعة كالتي تتواجد في حبوب منع الحمل حيث يمكن أخذها عن طريق الفم، ولكن ليس لها نفس تأثير الهرمون الطبيعي. وطريقة استعماله هو أن يعطى يومياً لمدة ١٠ أيام قبل الطمث.

٥ - بروموكريتين:

وهذا أهم دواء لعلاج عوارض الطمث، وهو يعمل في الجسم عن طريق خفض كمية البرولاكتين الذي يساعد في إفراز حليب الأم ويعمل على إنتاج هورمون البروغسترون وضبط سوائل الجسم. وهو يوصف لحوالي ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من النساء اللاتي لديهن كمية كبيرة من البولاكتين. والكمية المعطاة في ٢,٥ ملغ بروموكرتين يومياً من اليوم

	Jan	Feb	Mar	Apr	Jun	May	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
1					⋮	▲	▲		⋮			
2					⋮	⋮	⋮	▲	⋮			
3					⋮	⋮	⋮	⋮	⋮			
4					⋮	⋮	⋮	⋮	⋮			
5					⋮	⋮	⋮	X ⋮	⋮			
6					⋮	⋮	⋮	X ⋮	▼			
7					⋮	⋮	⋮	X ⋮	M			
8					⋮	⋮	⋮	X ⋮	M			
9					⋮	⋮	⋮	X ▼	M			
10					⋮	⋮	▼	M	M			
11					⋮	⋮	M	M				
12				X	⋮	▼	M	M				
13			X	X	⋮	M	M	M				
14			X	X	▼	M	M					
15			X	X	M	M						
16		X	X	X	M	M						
17		X	X	M	M							
18		X	X	M	M							
19		X	M	M								
20		X	M	M								
21		M	M									
22		M	M									
23		M										
24		M										
26												
26												
27								▲				
28								⋮				
29								⋮				
30				▲				⋮				
31				⋮				⋮				
Total												

The initial course of progesterone from day 14 until the onset of menstruation eliminated symptoms. Subsequent courses of 12 and 10 days also eliminated symptoms but there was a return of symptoms on an 8 day course. Therefore subsequent treatment consisted of courses of 10 days prior to menstruation.

M - menstruation

X - symptoms

▲ - treatment started

▼ - treatment stopped

Progesterone therapy

العلاج بالبروغسترون

العاشر للدورة حتى ابتداء الدورة التالية. وهذا العلاج هو بالذات مفيد للنساء اللاتي يعانين من انتفاخ في الصدر وتشنج.

وهنا ملاحظة مهمة، بما أن البرولاكتين يمنع خروج البويضة، أي يمنع حصول الحمل (وهذا هو سبب عدم حصول حمل عند النساء اللاتي يرضعن)، وهذا يعني أن البروموكربتين يؤدي إلى حصول الحمل.

٦ ـ فيتامين ب ٦ (بيريدوكسين):

لقد دلت الأبحاث التي أجريت في مستشفى توماس في لندن أن هذا الفيتامين يساعد على الشفاء من الكآبة التي تحصل من تناول حبوب منع الحمل. وهي أيضاً تشفي من الكآبة التي تحصل قبل الطمث. وهذا الفيتامين الموجود في قشرة القمح والأرز البني والزيتون وهو تابع لمجموعة الفيتامين B. التي لها تأثير مهم على المواد الموجودة في الدماغ. والنقص في هذا الفيتامين يؤدي إلى الإصابة بالكآبة وشدة الانفعال والاضطرابات النفسية. ويأخذ الإنسان حاجته من هذا الفيتامين عند تناوله طعاماً مشكلاً بدون تناول الفيتامين على شكل أقراص. ولكن عند حصول الدورة الحيضية والاختلال الذي يحصل في الهرمونات يزيد من حاجة الجسم إلى هذا الفيتامين. مما يتطلب أخذه عن طريق الأقراص.

البيريدوكسين موجود على شكل أقراص ويمكن الحصول عليه من دون استشارة طبيب. ومعدل الكمية هو ٤٠ ملغ (حبتين) مرتين في اليوم، بعض النساء يحتجن إلى أكثر من ذلك. من المهم تناول هذا الفيتامين خلال ثلاثة أو أربعة أيام قبل حصول عوارض الطمث، عادة عشرة إلى أربعة عشر يوماً قبل مجيىء الدورة ويجب استمرار تناوله حتى اليوم الثاني والثالث من الطمث ثم التوقف عنه. ولا يوجد هناك عوارض جانبية. وهذا الدواء يساعد على الأقل نسبة ٧٥٪ من النساء.

الفهرس

1992

هذه السلسلة

صدر منها ١٢ كتيب وفي مجلد واحد كامل

- القلب
- التهاب المفاصل والروماتيزم
- الميغرين
- فقر الدم
- الاكتئاب والقلق
- الحساسية
- أمراض الجهاز الهضمي القرحة
- التهاب المثانة
- داء السكري
- أمراض الأطفال
- جسم الانسان
- الطمث (الدورة الشهرية)

موسوعة عالم الحيوان

- القطط
- الكلاب
- الخيول
- النمور
- الأسود
- الزرافات
- الزواحف
- الأسماك
- الطيور
- الإبل

سلسلة عالم الرياضة

- كرة القدم
- الكرة الطائرة
- كرة السلة
- كرة الطاولة
- السباحة
- التزلج
- التنس
- كمال الأجسام

أطلب سلاسل سوفنير

موسوعة عالم المرأة

- كيف تفسرين أحلامك
- كيف تعتنين بطفلك
- كيف تحافظين على جمالك
- كيف تكونين واثقة من نفسك
- كيف تختارين ملابسك
- كيف تعتنين بشعرك
- كيف تهذبين نفسك
- كيف تعملين ماكياجك
- كيف تحافظين على رشاقتك
- المساج الرياضي
- كيف تتخلصي من البدانة

موسوعة عالم البلدان

- مجموعة كاملة
- بلدان المغرب العربي
- بلدان أوروبا الغربية
- بلدان أوروبا الشرقية
- بلدان أميركا الوسطى
- بلدان أميركا الجنوبية
- بلدان أميركا الشمالية
- بلدان الشرق الأوسط
- بلدان جنوب شرق آسيا

عالم الطبخ

- المطبخ اللبناني
- المطبخ الخليجي
- المطبخ الهندي
- المطبخ الصيني
- المطبخ المغربي
- المطبخ الأميركي
- المطبخ الشرقي/العربي
- المطبخ الفرنسي
- المطبخ الإيطالي
- المطبخ الأسيوي
- المطبخ اليوناني
- المطبخ الألماني
- الطهي السريع
- الهمبرغر وأنواعه
- سلطات الخضار والفواكه
- عالم الحلويات

موسوعة عالم المراسلات

- رسائل التعارف
- رسائل الأحبة
- رسائل الخطوبة
- رسائل الزواج
- رسائل السفر
- رسائل الصداقة
- رسائل العمل
- رسائل الشركات
- رسائل التجارة
- رسائل الطلبات
- رسائل الاعت[illegible]
- رسائل المناس[illegible]

موسوعة عالم المعرفة [illegible]

- التاريخ والبشرية
- النبات والحيوان
- العلم والمعرفة
- الفنون والإبداع
- النقل والاتصالات
- الرياضة والتسلية
- الاكتشافات العالمية
- المغ[illegible]
- السي[illegible]
- العض[illegible]
- التك[illegible]
- الس[illegible]
- الان[illegible]
- الك[illegible]

موسوعة عالم الأبراج ١٢/١ | عالم الكلمات المتقاطعة ٦/١